

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
お昼ごはん	<b>9月27日(火)ご当地メニュー</b>  <p>宮崎県 ごはん チキン南蛮 切干大根 マンゴプリン</p> <p>8月に提供できなかった為『宮崎県』9月に繰り越しさせていただきます。</p>			<p>今月は セレクトメニュー 予定でしたが 控えさせて頂きます。</p> 	<p>ご飯</p> <p>豚肉のまいたけ炒め <small>豚肉, まいたけ, しめじ, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 生姜</small></p> <p>蒸し茄子とトマトの ポン酢和え <small>ナス, トマト, かいわれ, かつお節</small></p>	<p>三色丼 <small>鶏肉, 卵, グリンピース</small></p> <p>ひじきの炒り煮 <small>ひじき, 鶏肉, 大豆水煮, 人参, 生揚げ</small></p> <p>かきたま汁 <small>卵, みつば</small></p>
	成分	<p>エネルギー 650 Kcal 水分 329 g たんぱく質 35.7 g 食塩相当量 2.7 g</p>			<p>エネルギー 650 Kcal 水分 158 g たんぱく質 29.8 g 食塩相当量 2.7 g</p>	
お昼ごはん	<p>5</p> <p>ご飯 野菜スープ <small>キャベツ, ジャが芋, 玉ねぎ, 人参</small></p> <p>お好み焼き <small>豚肉, いか, えび, キャベツ, ねぎ, 卵</small></p> <p>漬物 <small>たくあん, 白菜</small></p>	<p>6</p> <p>きのこごはん 野菜ジュース <small>しめじ, しいたけ, パセリ, 人参</small></p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き <small>鮭, キャベツ, もやし, 人参, まいたけ, ニラ</small></p> <p>茶わん蒸し <small>卵, えび, しいたけ, かまぼこ, みつば</small></p>	<p>7</p> <p>ご飯 にゅうめん <small>素麺, しいたけ, かまぼこ, ねぎ</small></p> <p>鶏肉の唐揚げ 生野菜 <small>鶏肉, にんにく, 生姜, キャベツ, 赤玉ねぎ, かいわれ</small></p> <p>茄子の煮浸し <small>ナス, 生揚げ, かつお節</small></p>	<p>8</p> <p>ご飯 あら汁 <small>アジ, ごぼう, こんにゃく, 生揚げ, 木綿豆腐, ねぎ</small></p> <p>豚肉の冷しゃぶ <small>豚肉, キャベツ, きゅうり, トマト, かいわれ, 赤玉ねぎ</small></p> <p>パンプキンサラダ <small>かぼちゃ, 玉ねぎ, レタス, パセリ</small></p>	<p>9</p> <p>ご飯 カフェオレ <small>牛乳</small></p> <p>たらの香草パン粉焼き 野菜ソテー <small>たら, かぼちゃ, 玉ねぎ, ジャがいも</small></p> <p>いんげんの 胡麻和え <small>いんげん, 人参, きゅうり, かにかま</small></p>	
	成分	<p>エネルギー 651 Kcal 水分 236 g たんぱく質 25.2 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 623 Kcal 水分 514 g たんぱく質 44.6 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー 671 Kcal 水分 237 g たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 686 Kcal 水分 378 g たんぱく質 44.9 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー 665 Kcal 水分 242 g たんぱく質 33.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>
お昼ごはん	<p>12</p> <p>ハヤシライス <small>牛肉, 玉ねぎ, 人参, グリンピース</small></p> <p>コールスロー <small>キャベツ, 人参, コーン</small></p> <p>牛乳 フルーツ和え <small>牛乳, 低脂肪, パナナ, りんご, みかん</small></p>	<p>13</p> <p>ご飯</p> <p>鶏肉の松風焼き 温野菜 <small>鶏肉, えぞ, 卵, 白ごま, プロコラー, 卵</small></p> <p>白和え <small>人参, こんにゃく, みつば, しめじ, 木綿豆腐, 白ごま, ねぎ</small></p>	<p>14</p> <p>ご飯</p> <p>牛肉と茄子の 中華炒め <small>牛肉, ナス, えのき, ニラ</small></p> <p>春雨サラダ <small>春雨, きくらげ, ハム, きゅうり, 干しぶどう</small></p>	<p>15</p> <p>ハンバーガー セサミロール <small>ハンバーグ, レタス</small></p> <p>バンバンジー風 サラダ <small>鶏肉, きゅうり, かいわれ, レタス, トマト, にんにく, 生姜, 京ねぎ</small></p> <p>コーンスープ 水ようかん</p>	<p>16</p> <p>ご飯 卵スープ <small>卵, 玉ねぎ, グリンピース</small></p> <p>さけのコーンマヨ焼き 小松菜のソテー <small>さけ, コーン, パセリ, しめじ, 小松菜</small></p> <p>ごぼうサラダ <small>ごぼう, 大根, かにかま, かいわれ</small></p>	
	成分	<p>エネルギー 747 Kcal 水分 367 g たんぱく質 25.3 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー 661 Kcal 水分 266 g たんぱく質 37.3 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>エネルギー 710 Kcal 水分 235 g たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 702 Kcal 水分 212 g たんぱく質 34.5 g 食塩相当量 4.2 g</p>	<p>エネルギー 673 Kcal 水分 230 g たんぱく質 42.4 g 食塩相当量 3 g</p>
お昼ごはん	<p>19</p> <p>鯛茶漬 <small>たい, 大根, みつば, わさび</small></p> <p>筑前煮 <small>鶏肉, 人参, しいたけ, 里芋, いんげん</small></p> <p>金時豆 抹茶パフェ <small>きんと豆, 小豆, みかん, 生クリーム</small></p>	<p>20</p> <p>ごはん 春雨スープ <small>春雨, ニラ, しいたけ, 卵</small></p> <p>豚肉と野菜の炒め物 <small>豚肉, ナス, いんげん, 黄ピーマン, しめじ, 人参, もやし, キャベツ, にんにく, 生姜</small></p> <p>海藻サラダ <small>赤・青とさか, わかめ, ツナ, きゅうり, 大根, サニーレタス</small></p>	<p>21</p> <p>とうもろこしご飯 コーン</p> <p>鶏肉のバター醤油焼き 温野菜 <small>鶏肉, ヤングコーン, カリフラワー</small></p> <p>青菜のごま和え <small>ほうれん草, ちくわ, 人参, 白ごま</small></p>	<p>22</p> <p>トマトスパゲティ <small>パスタ, ベーコン, 玉ねぎ, にんにく, トマト, ナス, 人参, 粉チーズ, パセリ</small></p> <p>シーザーサラダ <small>ハム, レタス, 玉ねぎ, 赤玉ねぎ, きゅうり, 赤・黄ピーマン, クルトン</small></p> <p>クリームポタージュ 桃のコンポート <small>パセリ, 桃, レモン</small></p>	<p>23</p> <p>照り焼きバーガー ツナマヨパン <small>鶏肉, サニーレタス</small></p> <p>トマトのマリネサラダ <small>トマト, 赤・黄ピーマン, 玉ねぎ, 大葉</small></p> <p>ココア ブルーベリーヨーグルト <small>カル鉄, ヨーグルト, ブルーベリージャム</small></p>	
	成分	<p>エネルギー 720 Kcal 水分 221 g たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>エネルギー 668 Kcal 水分 355 g たんぱく質 34.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 741 Kcal 水分 279 g たんぱく質 35.6 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 642 Kcal 水分 377 g たんぱく質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>エネルギー 735 Kcal 水分 256 g たんぱく質 32.4 g 食塩相当量 3.9 g</p>
お昼ごはん	<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>ポークピカタ 温野菜 <small>豚肉, 卵, 粉チーズ, パセリ, ジャが芋, 人参</small></p> <p>盛りサラダ <small>ハム, レタス, きゅうり, トマト, 黄ピーマン</small></p>	<p>27</p> <p>ご当地リレーメニュー ～宮崎県～</p>	<p>28</p> <p>野菜カレー <small>牛肉, ジャが芋, 玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, えんどう, 赤・黄ピーマン, しし唐, グリンピース, ちくわ, 福神漬</small></p> <p>和風サラダ <small>ちりめん, 大根, 人参, きゅうり, かいわれ, レタス, 白ごま</small></p> <p>カフェオレ 梨 <small>低脂肪</small></p>	<p>29</p> <p>ご飯 ジョア <small>プレーン</small></p> <p>鶏肉の紅葉焼き 焼き野菜 <small>鶏肉, 人参, ジャがいも, ナス</small></p> <p>酢の物 <small>きゅうり, 大根, 人参, ちりめん, ちくわ, わかめ</small></p>	<p>30</p> <p>ゆかりご飯 ゆかり</p> <p>焼きマンチカツ 温野菜 <small>合挽, 卵, 玉ねぎ, キャベツ, かぼちゃ</small></p> <p>もずくと胡瓜の 甘酢めんつゆ和え <small>もずく, きゅうり, かにかま, 生姜</small></p>	
	成分	<p>エネルギー 740 Kcal 水分 272 g たんぱく質 35.9 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>エネルギー 784 Kcal 水分 220 g たんぱく質 373 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 725 Kcal 水分 334 g たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>エネルギー 714 Kcal 水分 360 g たんぱく質 46.2 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 705 Kcal 水分 271 g たんぱく質 34.8 g 食塩相当量 3.1 g</p>